

A volte si presume che cadute e infortuni, tumori o malattie croniche come diabete e cardiopatie rientrino nell'ordine naturale delle cose quando si invecchia. Tuttavia, la ricerca ci dice che queste condizioni potrebbero verificarsi perché non ci manteniamo abbastanza attivi o non seguiamo un'alimentazione sana. Se scegliamo di essere attivi e di mangiare sano possiamo rallentare l'avanzare del diabete, delle cardiopatie e di alcuni tumori. Aiutano anche a prevenire cadute e infortuni.

Alimentazione sana quando si invecchia

Quando invecchiamo abbiamo bisogno di meno calorie, ma le nostre esigenze nutritive rimangono le stesse; anzi, in certi casi possono anche risultare maggiori. Questo fa sì che la pianificazione dei pasti sia importante. Ecco alcuni consigli per mangiare sano.

Fate dei pasti equilibrati con questi quattro gruppi di alimenti ogni giorno

La Guida alimentare canadese (Canada's Food Guide) definisce i quattro gruppi di alimenti:

- latte e sostituti;
- cereali;
- verdura e frutta;
- carne e sostituti.

Mangiate diversi prodotti appartenenti a ciascun gruppo. Ad esempio, mangiate vari tipi di cereali come pane, riso, pasta e ciambelle, ecc., integrali. Dovreste anche pensare a colori, sapori, consistenza e metodo di preparazione diversi secondo il diverso tipo di cibo (fresco, in scatola, surgelato).

Fate colazione tutti i giorni. Potrebbe aiutarvi a controllare possibili attacchi di fame durante il giorno.

Consumate meno zucchero

Cercate di limitare cibi come barrette dolci, torte, pasticcini, biscotti, cioccolatini, brioche, gelati, dessert congelati e bevande energetiche per sportivi. Alcuni di questi prodotti vengono commercializzati in quanto sani, ma sono pieni di zucchero.

Mangiate meno grassi e meno sale

- Preferite latticini con meno grassi.
- Preferite carni magre, pollame e pesce.
- Scegliete alternative alla carne, come piselli, fagioli e lenticchie.

l'articolo continua alla pagina seguente



*Alimentazione sana
e attività fisica
regolare:
una combinazione
vincente per gli
anziani*

Shanthi Johnson, PhD, RD, FDC, FACSM

Professoressa e vicepresidente di facoltà (Graduate Studies & Research), Faculty of Kinesiology and Health Studies & Research Faculty, Saskatchewan Population Health and Evaluation Research Unit, University of Regina, Saskatchewan

Risultati di studi di ricerca pratica e all'avanguardia applicati all'attività fisica per gli anziani.



Questa pubblicazione è stata resa possibile grazie al contributo finanziario di Green Shield Canada.

Preferite cereali integrali e frutta e verdura fresche

I cereali integrali fanno bene perché apportano molti nutrienti. Frutta e verdura sono ricche di nutrienti (e solitamente povere di grassi). Preferite verdure di color verde scuro e arancione.

Vita attiva e invecchiamento

Le Linee guida canadesi sull'attività fisica per gli anziani da 65 anni in su raccomandano a questi ultimi di:

- cimentarsi in attività di resistenza (aerobiche), come camminare a passo spedito e andare in bicicletta per almeno 150 minuti alla settimana, in sessioni a partire da 10 minuti;
- praticare attività che aumentino la propria forza almeno due giorni la settimana;
- fare esercizi o attività che migliorano equilibrio e flessibilità.

Essere attivi tutti i giorni è il modo per migliorare la propria salute e raggiungere un peso corporeo desiderabile. Fate movimento come più vi piace. Questo contribuirà ad assicurarvi una vita più attiva in generale. Ecco altri consigli:

- Le vostre attività aerobiche (resistenza) dovrebbero essere di intensità compresa tra moderata a vigorosa. Per esempio, camminare a passo spedito, nuotare, ballare, andare in bicicletta, praticare aerobica e sci di fondo.Cogliete tutte le occasioni che si presentano per salire le scale o camminare.
- Almeno due volte alla settimana praticate attività che aumentino la forza e coinvolgano i principali gruppi muscolari. Ad esempio, sollevate pesi oppure oggetti casalinghi come i sacchetti della spesa o del bucato, salite le scale e fate piegamenti sulle braccia contro il muro.
- Per prevenire le cadute, svolgete attività che migliorino l'equilibrio ogni giorno. Ad esempio potete fare stretching, yoga e Tai chi.

In che modo dieta e movimento influiscono su ossa e muscoli?

Quando invecchiamo tendiamo a perdere massa ossea e muscolare. Ecco alcuni suggerimenti per mantenere ossa e muscoli forti:

- Mangiate proteine a sufficienza.
- Includete il calcio nella vostra alimentazione. Si raccomanda di assumere 1200 mg di calcio ogni giorno, con l'alimentazione, attraverso integratori o in entrambi i modi.

- Includete la vitamina D nella vostra alimentazione. Avete bisogno di 800-2000 UI di vitamina D, da assumere con l'alimentazione, attraverso integratori o in entrambi i modi. Le fonti alimentari di vitamina D comprendono latte fresco arricchito e pesce (salmone, sgombro, aringa).
- Fate attività come camminare con pesi o sollevare pesi.
- Fate attività che contribuiscano ad aumentare la massa muscolare.

Consultate un professionista

Se siete anziani e state pensando di aumentare il livello attuale di attività fisica, è importante ricevere i consigli giusti. Parlate dei benefici e delle possibili preoccupazioni legate alla salute con un professionista qualificato nel campo della salute.

Per saperne di più su alimentazione sana e vita attiva

Invecchiare restando attivi: www.activeagingcanada.ca

Mangiar sano con la Guida alimentare canadese: www.healthcanada.gc.ca/foodguide o chiamate il numero +1-866-225-0709

Linee guida canadesi sull'attività fisica per gli anziani – dai 65 anni in su: www.csep.ca/guidelines

Centro canadese per il movimento e l'invecchiamento: www.uwo.ca/actage

Osteoporosi in Canada: www.osteoporosis.ca

Dietologi in Canada: www.dietitians.ca

Gli anni d'argento: www.silvertimes.ca

Agenzia Sanità pubblica in Canada: www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php

Per consigli su dieta e alimentazione, siete pregati di consultare un dietologo qualificato.



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Numero Verde: 1-800-549-9799
Telefono: 519-925-1676

Email: info@activeagingcanada.ca
Sito web: www.activeagingcanada.ca

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / 本文件亦有简体中文版本。
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ